

Библиографический список

1. Britannica. Настольная энциклопедия. – Britannica: Concise Encyclopedia, АСТ, 2007.

2. Longman Dictionary of English Language and Culture. – Pearson Education Limited, 2005.

Английский сленг : сайт / ЯндексДзен. – URL: <https://zen.yandex.ru/media/melene/sheimit-chilit-roflit-i-td-trendovyi-angliiskii-sleng/> (дата обращения: 10.12.2020).

УДК 159.9.07

Маг. М. И. Чемезова
Рук. А. В. Чевардин
УГЛТУ, Екатеринбург

ПОНЯТИЕ СТРАХА И БОРЬБА С НИМ В ТРУДАХ УЧЕНЫХ

Чувство страха знакомо каждому. Оно колеблется от смутной тревоги до состояния ужаса и паники. Это чувство может возникнуть как спонтанно в результате самых разнообразных ситуаций, так и намеренно для различных целей.

Страх вызывает такие эмоциональные реакции и состояния, как стыд, вина, гнев, страдание и беспомощность, которые оказывают огромное влияние на поведение человека. Сильный страх, называемый иначе ужасом, может парализовать волю человека. Поэтому перед всеми, кто стремится к регулярно развитию или просто хочет жить счастливо, неизбежно встаёт вопрос о том, как бороться со своими страхами и фобиями.

Страх, по сути, представляет собой негативную фундаментальную эмоцию. С биологической точки зрения он является проявлением инстинкта самосохранения, который играет положительную роль в содействии выживанию индивида.

Американский философ и психолог, один из основоположников таких философских течений, как прагматизм и функционализм, Уильям Джеймс относил страх к одним из трёх наиболее сильных человеческих эмоций [1]. К двум другим он относил радость и гнев. У. Джеймс считал страх базовым, «основным» инстинктом.

Австрийский психолог, психоаналитик, психиатр и невролог Зигмунд Фрейд утверждал, что страх есть результат подавления агрессивного влечения, которое играет в жизни человека важнейшую роль [2]. Он называл страхи фобиями.

Соотечественник и коллега Зигмунда Фрейда, психолог, психиатр, мыслитель и создатель системы индивидуальной психологии, Альфред

Адлер утверждал, что страх представляет собой подавление агрессивного побуждения, играющего важную роль в жизни человека [3].

Психолог Грейс Крейг считал, что страх – это эмоция, которую можно избежать или свести к минимуму, но когда она проявляется в мягкой форме, страх может побудить человека учиться [4].

Эрик Хомбургер Эриксон, специалист по развитию и психоаналитик, утверждал, что страх – это состояние опасения, сфокусированного на различных угрозах, которые легко распознать, трезво проанализировать и адекватно им противостоять [5].

По мнению другого психолога, Дитера Эйке, страх – это состояние ума, которое каждый может наблюдать почти каждый день. Суть этого состояния заключается в том, что человек более или менее осознает, что ему угрожает опасность.

Кэррол Изард, американский психолог, автор дифференциальной теории человеческих эмоций, утверждал, что страх – это не просто сильная эмоция, которая переживается как тревога или беспокойство, а самая опасная из эмоций, которая может привести к смерти [6].

Евгений Павлович Ильин, заслуженный деятель науки Российской Федерации, доктор психологических наук, кандидат биологических наук, профессор, считал, что страх – это эмоциональное состояние, которое служит отражением защитной биологической реакции индивида в момент переживания им мнимой или реальной опасности для благополучия и здоровья.

С точки зрения советского психолога Льва Семеновича Выготского, страх представляет собой довольно-таки сильную эмоцию, которая оказывает серьезное влияние на поведение людей, а также на их перцептивные и когнитивные процессы, ограничивающие мышление, восприятие, а также свободу выбора [4].

Таким образом, несмотря на то, что исследованием страха и в прошлом, и в настоящем, занималось множество учёных, к единому мнению относительно этого понятия они так и не пришли. Даже не все исследователи относят страх к эмоциям. Некоторые полагают, что это «состояние ума» (Дитер Эйке). Такая точка зрения представляется ошибочной.

Считаю, что страх всё-таки одна из основных эмоций, появившаяся значительно раньше самого человека как биологического вида. Ведь животные тоже его испытывают.

Страх изначально заложен в живое существо самой природой в качестве «охранительного механизма», чтобы оно могло быстро мобилизоваться и выжить в опасной ситуации или вообще избежать её.

В этом смысле я разделяю мнение У. Джеймса о том, что страх – один из базовых инстинктов для любого живого существа. Поэтому, по мнению авторов, относить страх к исключительно негативным эмоциям неверно. Страх, безусловно, играет важную положительную роль в выживании биологических видов.

Однако бывают навязчивые страхи, обусловленные не реальной, а мнимой опасностью. Бывает, что человек беспокоится и переживает из-за пустяков либо он длительное время не может выйти из состояния тревоги. В этом случае страх деструктивен, он мешает человеку развиваться, не даёт ощущать радость жизни. С такими страхами необходимо бороться, и тут я разделяю мнение Зигмунда Фрейда о фобиях.

Порой достаточно немного абстрагироваться от своих переживаний и рассмотреть предмет своих тревог беспристрастно, с точки зрения логики, как страх отступает.

Например, абитуриент боится провалить вступительные экзамены. Его воображение рисует ему мрачную картину будущего в случае провала: разочарование родителей и потеря их финансовой поддержки, не сложившаяся карьера и удручающее материальное положение. Однако стоит узнать, как много успешных людей так и не получило высшего образования или прерывало обучение, составить план действий на случай неудачи, поговорить с семьей и убедиться в их любви несмотря ни на что, как уровень тревоги значительно снизится.

Так можно проработать практически любой свой страх. Надо представить наихудший сценарий развития событий, смириться с ним и начать запланировать свои действия в случае наступления такого исхода.

Многие люди приходят к такому решению проблемы страха интуитивно. Например, юноши, испытывающие страх перед драками, нередко занимаются боевыми искусствами. С помощью приобретения навыков боя юноши вырабатывают внутреннюю готовность действовать в случае драки.

В современном мире очень высокий ритм жизни, а значит, человек живет в постоянном стрессе. В результате у людей появляется много психологических проблем, которые со временем могут привести к проблемам со здоровьем, да и просто мешать нормальному общению с людьми. Во многом мы сами создаем себе страхи, комплексы и нередко доводим их «до абсурда».

По моему мнению, все закладывается в семье, в отношениях между ребенком и родителями. Взрослые не всегда умеют слышать маленького человека. Они не видят в ребенке личность, вследствие чего вырастая, этот ребенок выходит во взрослую жизнь, имея множество страхов, фобий и комплексов, от которых сложно избавиться.

Только от самого человека зависит, будет ли он идти вопреки своим страхам и достигать вершин, будет ли бороться за свое счастье, не обращая внимания на мнение других людей, и в результате станет счастливым вопреки всем преградам и обстоятельствам. Однако зачастую очень важно, чтобы рядом с тобой находился кто-то, кто поможет преодолеть страхи, фобии и комплексы.

Библиографический список

1. URL : <http://ruka-na-pulse.ru/advice/articles/detail.php?ID=1282>

2. URL : <https://psyfactor.org/lib/zell4.htm>
3. URL: https://pikabu.ru/story/teorii_lichnosti_chast_5_alfred_adler_6379441
4. URL : <https://4brain.ru/blog/fear-psy/>
5. URL : <https://www.psychologies.ru/profile/erik-erikson-256/>
6. URL: <https://redhearth.ru/bazovyye-emotsii-kerrol-izard/>

УДК 338.482

Бак. В. Р. Шабаета
Рук. О. Н. Новикова
УГЛТУ, Екатеринбург

ТЕХНОЛОГИЯ ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ АНАЛИЗА НЕКОТОРЫХ АСПЕКТОВ ЭКСКУРСИОННОГО МАРШРУТА ПО ЛЕСОПАРКУ «КАМЕННЫЕ ПАЛАТКИ»

В современном мире стресса отдых на природе становится одним из способов гармонизации человека, позволяющим отойти от городских проблем, объединяя в себе как релаксационный, так и эстетико-просветительский потенциал, активизирующий его психофизиологию.

Одной из специально-организованных активных форм человеческой деятельности является экскурсия, где в продуманном показе (памятников истории и культуры, мемориальных, достопримечательных и живописных природных мест т.д.) осуществляется взаимодействие с артефактами, через наблюдение и осознание их объективности.

В качестве примера разберем технологию проведения экскурсии по Шарташскому лесопарку, предусматривающую показ таких объектов, как Каменные Палатки, арт-объект «Радио», озеро «Шарташ», улица Владимира Высоцкого, где возле каждого артефакта экскурсовод рассказывает историю события, связанную с объектом.

Эффективность любой экскурсии зависит от обеспечения технологического порядка, проявленного в таких аспектах, как знакомство экскурсовода с группой, размещение экскурсантов у объекта показа, соблюдение плана экскурсионного маршрута (перерывы, наличие времени для фотосессии на каждом объекте, реакция на непредвиденные события), качественных ответов на вопросы экскурсантов, использование индивидуального текста в экскурсии, при необходимости обеспечение группы техническими устройствами для коммуникации (громкоговоритель, аудиогид и т.д.), наличия «портфеля» экскурсовода. Все выше перечисленные параметры свидетельствуют о степени профессионализма экскурсовода и проявляются в культуре его речи, образных жестах и мимике, способных обеспечить коммуникацию с экскурсионной группой.